

Kriya Yoga Nusantara, Aspek Pemahaman Esoteris

~ Kesadaran Berawal Dari Pemahaman Yang Sejati

Monthly Archives: *February 2017*

Meditasi

23 - *Thursday* - *FEB 2017*

POSTED BY ADMIN KYN ESOTERIS IN ARTIKEL

≈ LEAVE A COMMENT



Apa itu meditasi ? Apakah meditasi haruslah sesuatu yang sifatnya harus mengarah pada kekosongan ? dan apabila tidak termasuk dari pemahaman itu, apakah lantas dapat dikatakan sebagai meditasi abal-abal atau meditasi ala-ala spiritualitas new age yang kurang berkaedah?

Berlawanan dengan kepopuleran kata 'meditasi' itu sendiri, banyak dari kita tidak benar-benar memahami apakah arti dari laku meditasi ini dan apa yang dapat diharapkan darinya. Beberapa kalangan mungkin menganggap meditasi merupakan salah satu bentuk latihan konsentrasi tertentu, sementara beberapa golongan dari tradisi lain mungkin lebih menekankan pada rasa atau perasaan yang didapat setelahnya.

Sebagai praktisi kriya Yoga, saya sering kali ditanya mengenai jenis meditasi apa yang terbaik dan paling efektif.

Orang-orang juga ingin mengetahui kalau meditasi dapat dilakukan tanpa memiliki hubungan dengan keagamaan tertentu atau keyakinan terhadap bentuk-bentuk Ketuhanan.

Untuk menjawab pertanyaan seperti ini, biasanya saya akan terlebih dahulu bertanya kembali mengenai tujuan mereka bermeditasi kemudian setelah melihat jenis personalitas yang dimiliki, saya akan menyarankan metode meditasi tertentu yang sekiranya paling sesuai dengan mereka.

Agar Meditasi dapat menjadi sesuatu yang bermanfaat, maka terlebih dahulu, para praktisi harus terlebih dahulu memperhatikan 2 hal eksternal ini :

1. Lingkungan sekitar

Pastikan lingkungan sekitar kondusif dan menunjang bagi praktek ini. Pastikan ruangnya sepi, bersih dan memiliki aliran udara yang lega. Waktu ideal bermeditasi bagi praktisi pemula adalah di pagi dan sore hari.

2. Kenyamanan Tubuh

Posisi Tubuh fisik yang nyaman dan ideal biasanya merupakan salah satu faktor eksternal yang kurang diperhatikan oleh para praktisi pemula meditasi. Meditasi haruslah merupakan sesuatu yang alamiah, tidak dipaksakan, tidak membuat badan menjadi kaku sehingga akan menimbulkan perasaan tertekan. Badan yang duduk tegak bersila dengan posisi natural, kedua tangan bisa diletakkan di atas paha atau dipangkuan membentuk lingkaran, posisi leher dan dagu yang mengarah ke depan secara alami. Ujung Lidah bisa diletakkan di belakang gigi serta atas dan biarkan mengembang secara alami di dalam mulut dan bernafaslah menggunakan hidung dengan pernafasan perut.

Terdapat 4 jenis meditasi yang dapat dilakukan :

1. Meditasi Japa / Zikir

Meditasi suara adalah praktek meditasi keheningan yang menggunakan mantra atau pengulangan nama-nama Ilahiah tertentu. Mantra yang anda pilih, sebaiknya adalah suatu hal yang sangat terhubung dengan bathin anda sendiri dan tidak hanya sekedar ikut-ikutan apa yang dilakukan oleh orang lain. Mantra yang cocok adalah mantra yang vibrasinya dapat anda rasakan hingga ke sudut jiwa yang terdalam dan membawa banyak manfaat ke dalam kehidupan anda sehari-hari.

Beberapa orang mungkin menyukai mengulang-ulang mantra dengan suara sementara beberapa lain melakukan pengulangan mantra ini di dalam keheningan. Pengulangan ini akan membantu anda untuk memasuki tingkatan kesadaran yang lebih dalam dengan cara menarik anda secara perlahan dari kekangan sisi intelektual otak atau pikiran.

Metode untuk memfokuskan meditasi jenis ini biasanya dilakukan lewat perantaraan : manik-manik kalung yang terbuat dari bahan dan memiliki jumlah tertentu, foto Sosok Guru atau Master, gerakan-gerakan tangan yang sifatnya repetitif dan terbatas, seperti membolak balik telapak tangan yang diletakkan di atas paha serta gerakan tubuh yang repetitif seperti gerakan kepala ke kiri dan kanan, ayunan badan ke depan dan ke belakang dan lain-lain.

2. Meditasi relaksasi

Metode ini pertama kali diperkenalkan di khalayak umum Amerika Serikat tahun 1979 yang silam dan saat ini telah banyak ditawarkan di berbagai rumah sakit dan klinik-klinik kesehatan di seluruh dunia. Metode

Meditasi relaksasi banyak diajarkan pada kalangan ahli-ahli kesehatan, pekerja sosial, hypnoterapis dan psikolog untuk membantu membina hubungan yang lebih mendalam antara pasien dengan tim medisnya.

Meditasi relaksasi biasanya mempergunakan metode kesadaran nafas dan pengamatan yang mendalam terhadap badan. Kesadaran nafas diperoleh dari proses memfokuskan perhatian pada tarikan dan hembusan nafas, yang dikombinasikan dengan pengembangan impuls impuls kesadaran bathin dan berikut juga tekanan-tekanan yang mungkin timbul menyertainya.

Praktisi meditasi relaksasi biasanya melakukan metode ini dengan duduk, berbaring, bahkan lewat berjalan secafa perlahan, kesemuanya itu tergantung dari fokus prakteknya. Meditasi bentuk ini merupakan salah satu tehnik meditasi yang dapat dibilang paling 'kasual' ketimbang dengan jenis-jenis meditasi yang lain dan tidak terlalu banyak menekankan aspek-aspek kesadaran yang lebih dalam, biasanya hanya menyentuh lapisan eteris dan astral yang paling luar.

3. Meditasi Jenis Samatha / Transedental

Meditasi ini merupakan salah satu praktek meditasi yang mempergunakan titik-titik fokus tertentu. Dalam tradisi Buddhisme, dikenal 40 titik fokus meditasi Samatha. Meditasi yang juga bersinonim dengan meditasi Transedental ini juga merupakan metode meditasi yang terdapat dalam Kriya Yoga, yang merupakan cabang dari Raja Yoga itu sendiri. Terdapat tujuh kunci utama yang biasa diakses dalam meditasi Transedental ini, ditambah dengan beberapa titik-titik rahasia lain. Meditasi ini sifatnya adalah jenis meditasi yang lebih khusus apabila dibandingkan dengan meditasi Japa dan relaksasi. Saat ini terdapat begitu banyak metode meditasi transedental yang tersebar di berbagai tradisi dan cabang spiritualitas.

Meditasi Transedental merupakan rangkaian metode pergantian fokus pikiran terhadap beberapa titik-titik sentra energi yang terdapat di dalam lapisan badan etheris, biasanya digabungkan dengan tehnik pranayama (pernafasan) tertentu dan visualisasi yang mempergunakan lapisan badan mental.

Adapun metode yang terdapat pada meditasi Transedental ini dimaksudkan untuk 'menggiring' kesadaran praktisinya untuk memasuki beberapa tahapan kesadaran di bawah ini :

a. Tahapan jagard – tahapan ini merupakan pintu gerbang pertama yang dimasuki oleh para praktisinya ketika proses meditasi itu telah dimulai. Di sini, kesadaran praktisi biasanya secara perlahan telah beralih dari kesadaran gelombang Beta menuju ke gelombang yang lebih panjang intervalnya, yaitu gelombang Alpha. Di sini, kesadaran sepenuhnya menyadari fenomena-fenomena yang ada di sekitar ruangnya bermeditasi, seperti hembusan angin, suara-suara latar belakang, detak jam dinding dan lain-lain. Bagi mereka yang belum berpengalaman dalam meditasi, pintu gerbang pertama ini akan membawanya memasuki gelombang Delta karena mereka telah berada dalam kondisi yang sangat nyaman dan tenang. Apabila mereka tergelincir masuk ke dalam gelombang ini, biasanya akan menemukan dirinya tertidur dan proses meditasi selanjutnya tidak dapat dialami.

b. Tahapan Svapna – pada tahapan ini, kesadaran yang tadinya berfokus ke luar diri, kini perlahan mulai ditarik ke dalam diri. Hal ini biasanya ditandai dengan irama tarikan dan hembusan nafas yang sedikit melambat teratur, serta kesadaran yang lebih terhadap irama detak jantung, tarikan mengembang dan mengempisnya perut seiring dengan irama nafas, dan semua ketidaknyamanan posisi tubuh, seperti posisi kaki, ketegakan tulang punggung dan lain-lain. Dalam tahapan ini, kesadaran akan mulai tenggelam lebih jauh lagi ke dalam lapisan astral. Seiring dengan melambatnya detakan irama jantung dan ritme nafas, maka kesadaran akan mulai berfungsi di lapisan etherik dan Astral. Sensasi yang biasa dialami pada tahapan ini adalah perasaan badan yang merasa sangat ringan dan melayang-layang, terciumnya

bau-bauan, suara-suara, kilasan bayangan-bayangan tertentu, yang sifatnya halus. Apabila fokus tetap dijaga, maka semuanya itu akan berlalu dan praktisi dapat memasuki tahapan meditasi yang selanjutnya. Pada kebanyakan orang, tahapan ini biasanya terjadi setelah 20-30 menit awal bermeditasi.

c. Tahapan Sushupti – pada tahapan ini, kondisi badan fisik, astral dan mental sebenarnya telah siap untuk diarahkan menjalankan metode-metode tertentu beserta visualisasinya. Dalam tahapan ini, kesadaran dapat mulai di arahkan ke tulang punggung dan membuka simpul-simpul lapisan badan yang lebih tinggi lagi, yaitu lapisan badan mental. Pada tahapan ini, beberapa orang juga akan mulai masuk ke dalam lapisan kesadaran yang lebih dalam lagi yang dikenal dengan Jhana atau Dhyana. Perlu diingat di sini, apabila kesadaran telah memasuki lapisan Dhyana, biasanya tidak memungkinkan untuk dilakukan kinerja mental atau astral apapun seperti yang tertuang dalam metode-metode Dharana (meditasi dengan fokus) yang dilakukan sebelumnya, dan itu bukanlah sebuah kesalahan, apabila lapisan kesadaran ini telah dialami, semua tehnik sebaiknya dilepaskan dan serahkan diri pada mekanisme kesadaran dalam diri untuk bekerja lebih maksimal dan langsung. Pada beberapa praktisi yang merasa masih harus mempertahankan tehniknya, maka kesadarannya akan ditarik kembali ke tahapan Svapna dan Sushupti awal.

Tahapan Sushupti ini dapat membawa seseorang memasuki 3 lapisan Jhana atau Dhyana awal yang biasa juga disebut sebagai Rupa Dhyana , yaitu :

* Dhyana Pertama

– Sensasi lenyapnya diri dengan semua indera fisiknya

– Munculnya perasaan Bliss dan Kedamaian diri yang intens (biasanya ditandai dengan berhentinya nafas untuk beberapa saat dan diikuti oleh tarikan dan hembusan nafas yang lebih efisien).

– Sensasi badan mengembang atau menyusut.

* Dhyana kedua :

Semua kinerja badan mental akan berhenti dan diikuti oleh sensasi Bliss yang sangat intens, dilanjutkan dengan sensasi ketunggalan dan kedamaian hening yang tak terkatakan. Tidak ada lagi perbedaan antara yang di dalam dan di luar, semuanya melebur menjadi satu. Dalam Tahapan Jhana ini, irama nafas dan jantung akan berfungsi sangat minim, praktisinya akan memasuki gelombang Theta.. Beberapa orang akan kemudian berfikir kalau ini adalah kondisi pencerahan, namun pandangan ini belum tepat karena tahapan Dhyana masih akan berlanjut lagi.

* Dhyana Ketiga :

Sensasi Bliss akan perlahan memudar dan digantikan oleh kedamaian dan perasaan hollow atau kosong yang intens. Dalam tahapan kesadaran ini, biasanya praktisi akan menemukan dirinya dapat mempertahankan posisinya duduk bersila dalam waktu yang sangat lama tanpa adanya kegelisahan atau dorongan untuk memperbaiki posisi duduknya sama sekali. Tahapan ‘duduk mematung’ yang penuh dengan perasaan konten atau damai ini biasanya akan membawa kesadaran pada kondisi meditatif yang lebih jauh lagi.

4. Tahapan Turiya

Tahapan ini merupakan tujuan dari semua tipe jenis meditasi samatha atau transedental dan merupakan sebuah tahapan kesadaran yang berkesinambungan. Dalam tahapan Turiya ini, terdapat 3

Dhyana yang dapat dialami, yang biasa disebut sebagai Arupa Dhyana

Dimensi dari ruang yang tak terbatas

Dimensi dari Kesadaran yang tak terbatas

Dimensi dari kekosongan

Arupa Jhana merupakan hal yang sifatnya sangat subyektif dan tidak dapat dijabarkan dengan kata-kata, seseorang hanya akan dapat membayangkannya dari definisi singkat yang dituliskan dalam ketiga poin di atas. Kondisi ini merupakan kondisi non-rupa atau Arupa yang harus dialami sendiri. Seseorang yang telah mencapai tahap ini tentu saja akan mengalami transformasi kesadaran yang luar biasa besar dalam kehidupannya.

4. Meditasi Vipassana

Meditasi ini merupakan jenis meditasi 'non teknik' yang hanya didasarkan pada pengamatan bathin atau insights. Di sini praktisi akan dihadapkan pada pengamatan yang penuh terhadap semua pikiran yang ada dalam dirinya untuk melakukan proses kontemplasi dan introspeksi yang sangat mendalam. Jenis meditasi Vipassana ini banyak ditemukan di tradisi-tradisi Buddhisme seperti Zen, Mahamudra dan Vajrayana. Tidak ada tehnik-tehnik tertentu yang dilakukan selain memfokuskan diri terhadap nafas dan kondisi mental yang non responsif atau tidak merespon semua impuls fisik dan bathin yang mungkin muncul selama bermeditasi. Posisi seorang praktisi dalam meditasi jenis ini adalah murni sebagai pengamat. Tujuan dari meditasi Vipassana adalah peningkatan kesadaran dan realisasi dari perwujudan diri yang tanpa ego. Beberapa orang menghubungkan meditasi jenis ini dengan kondisi pencerahan.

Jadi sekali lagi, meditasi bukanlah sebuah metode untuk 'menenangkan' bathin atau merilekskan pikiran seperti yang mungkin dipahami oleh orang-orang pada umumnya. Meditasi merupakan sebuah praktek untuk menumbuhkan kesadaran spiritual di dalam diri yang memiliki berbagai varian metode yang tertuang dalam puluhan tehnik, baik tradisional ataupun non tradisional. Apakah semua orang bisa melakukan meditasi ? tentu saja, namun kebanyakan orang tidak menyukai bermeditasi.

Apakah semua orang dapat memilih jenis meditasi yang paling sesuai bagi dirinya? tentu saja, bagi kalangan religious, meditasi Zikir atau Japa mungkin dapat menjadi pilihan yang paling populer, bagi kalangan mistik, dapat melakukan meditasi Transedental, bagi golongan umum dapat melakukan meditasi relaksasi dan bagi golongan atheist pun, sepertinya mereka tidak akan menolak untuk melakukan meditasi jenis Vipassana yang telah terbukti sangat bermanfaat. Jadi, jenis meditasi apa yang paling sesuai dengan anda?

Apa itu kebenaran?

02 - Thursday - FEB 2017

POSTED BY ADMIN KYN ESOTERIS IN ARTIKEL

≈ LEAVE A COMMENT

kebenara nesoteris, kebenaran sejati, kebenaran spiritual, matahari, spiritual
Tags



“Kebenaran adalah bisikan suara alam dan waktu

kebenaran adalah cermin menakjubkan di dalam diri

Tiada satupun tanpanya, warisan ini datang dari bintang-bintang,

Matahari keemasan dan setiap hembusan angin yang bertiup...”

“.....Kebenaran samar dari Matahari yang abadi,

kadang tersembunyi di balik awan, dan sejatinya bukan sinarnya,

yang terhalang, namun hanya terkaburkan

oleh prasangka-prasangka lemahku sendiri, Keyakinan yang tidak sempurna

dan semua sebab yang menghalangi pertumbuhan dari hal-hal yang baik”

Semua guru-guru besar dalam sejarah kemanusiaan mengetahuinya, namun tidak banyak yang memberikannya dengan gamblang, apalagi dituliskan dalam sebuah kitab yang penuh dengan doktrin dan kemudian melabelnya dengan kata “kebenaran” sakral. Dari awal peradaban Lemuria hingga peradaban dunia baru Aria saat ini, kebenaran selalu menjadi hal yang misterius, yang tidak tersentuh oleh akal dan pandangan mata golongan materialistis yang haus dengan segala sesuatu yang sifatnya instan, bombastis namun sejatinya sangat miskin substansi dan tidak filosofikal. Inilah sebabnya mengapa beberapa Guru besar kemanusiaan seperti Hesua misalnya, yang selalu membalut kebenaran dalam balutan perumpamaan dan barisan kata kiasan yang penuh dengan keindahan.

Dunia ini penuh dengan dogmatisme, kita dapat melihatnya di mana saja. Kerumunan masa seolah terbius dengan kebenaran-kebenaran yang disuapkan dalam otak dan benak mereka, seperti sekelompok ternak yang tidak dapat mencari makanannya sendiri, golongan ini kemudian menjadi sangat tergantung dengan nilai-nilai kebenaran yang terbungkus dalam kemasan keyakinan dan moralitas warna warni. Mereka membelinya dari si penjual ‘kebenaran’, membawanya bingkisan itu pulang dan menggantungnya di langit-langit rumah mereka dengan penuh kebanggaan, “Kita telah menemukan kebenaran itu” sejatinya, mereka ini tidak pernah bersentuhan dengan sebuah kebenaran, apalagi menemukannya. Semua yang mereka yakini, semua yang mereka banggakan, merupakan hasil ke-latah-an sosial.

Kebenaran yang sejati erat kaitannya dengan suatu hal yang tak terbatas, dan karena pikiran kita merupakan hal yang terbatas, maka tidaklah memungkinkan bagi kita untuk benar-benar dapat mempersepsikan kebenaran yang sejati. Yang terbatas tidak dapat memahami yang tidak terbatas, kefanaan tidak akan dapat menyelami keabadian.

Setiap dari diri manusia memiliki pikirannya sendiri, yang difasilitasi dalam sebuah instrumen atau media yang sejatinya adalah sebuah medium atau penghubung antara badan hewani dan Keilahian. Instrumen ini memiliki sifat yang dual atau seperti tombak yang bermata ganda. Di satu sisi, merupakan sebuah alat untuk melahirkan bermacam pikiran-pikiran konkret yang sifatnya lebih rendah dan penuh dengan pengaruh daya-daya terestial yang sifatnya primordial dan hewaniah, di sisi yang lain, pikiran juga merupakan sebuah alat penghubung yang mampu melahirkan pikiran-pikiran abstrak dan menangkap getaran aspirasi-aspirasi tinggi yang sifatnya lebih spiritual. Ke-dual-an dalam pikiran akan melahirkan sebuah konflik bathin yang tidak pernah berahkir. Di satu sisi, daya-daya terestial akan senantiasa mengkaburkan kisi-kisi kebenaran spiritual yang tersembunyi dan menarik bathin ke dalam jerat tipu daya ilusi duniawi yang melahirkan banyak penderitaan dan konflik. Di sisi yang lain, vibrasi aspirasi-aspirasi dari Matahari spiritual yang selalu bersinar cerah akan senantiasa memberikan dorongan dalam bathin untuk kembali menyadari dan mengenali pecahan-pecahan kebenaran yang semburat dalam kehidupan, yang nantinya akan mengarah pada sebuah transformasi diri yang luar biasa, dimana sifat-sifat ke-ilahian dalam diri seseorang yang mungkin awalnya berada dalam keadaan dorman atau laten, kemudian menjadi terganggu dan sepenuhnya akan terbangkitkan.

Matahari kebenaran selalu bersinar, ia merupakan hal yang tunggal namun memiliki berkas sinar yang tak terhitung jumlahnya. Kegunaan berkas-berkas sinar ini sangat tergantung dari wadah atau instrumen yang menangkapnya, ada yang kemudian mempergunakannya bagi kebaikan dan sebagian yang lain mungkin akan menggunakannya bagi tujuan-tujuan egois yang lebih rendah sifatnya, Usaha mengenali Matahari ini dapat dilakukan dengan dua macam jalan. Jalan yang pertama adalah lewat metode science atau ilmu pengetahuan, dimana mereka yang berada dalam jalur ini, akan mengumpulkan satu demi satu berkas

sinar matahari yang jatuh ke atas dunia dan menelitinya lewat cara-cara metode yang mereka ketahui, kemudian mendatannya, mengumpulkan pemahaman, menarik kesimpulan dan menerbitkan sebuah teori. Jalan yang lain adalah lewat jalan spiritual. Golongan spiritual tidak tertarik untuk mengumpulkan berkas-berkas cahaya yang tidak terhingga jumlahnya ini, karena mereka telah mengenali matahari kebenaran itu, mereka telah melihat samar matahari kebenaran itu lewat pandangan mata bathinnya yang tajam dan paham benar kalau sinar-sinar yang jatuh di atas dunia ini hanyalah fragmen-fragmen kecil yang tidak bernilai. Karena telah mengetahui sumbernya langsung, mereka lebih tertarik pada ide-ide mengenai bagaimana caranya agar dapat menjadi lebih dekat dengan matahari kebenaran itu dan bahkan mungkin dapat akhirnya melebur di dalamnya.

Karena di dimensi ini tidak terdapat kebenaran yang sejati, dan hanya dipenuhi oleh pecahan-pecahan kebenaran yang sifatnya lebih relatif, maka untuk memperoleh kebenaran yang sejati itu, seseorang harus terlebih dahulu meninggalkan dimensi kasar ini dan naik ke dimensi-dimensi yang selanjutnya. Seseorang baru akan dapat memahami kebenaran yang sejati apabila pemikirannya benar-benar berada dalam kondisi yang selaras dengan frekuensi Matahari kebenaran universal. Inilah yang membedakan kita dengan para adepta atau Golongan para master, yang selalu berada dalam kondisi ini. Kemampuan untuk mempersepsikan kebenaran universal juga sangat tergantung pada besarnya reseptivitas dan kapasitas pemikiran yang kita miliki. Kapasitas ini tidak tergantung dari seberapa tinggi IQ otak dan nilai GPA kita, namun lebih pada seberapa besar wadah pemikiran abstrak yang kita miliki. Tidak ada satu orangpun yang memiliki pikiran yang sama persis, oleh karena itu, percikan sinar yang menerangi itu, harus timbul dari dalam diri dan hanya akan menerangi seterang dari kapasitas dan reseptivitas dari setiap individu yang bersangkutan. Hal yang sama juga berlaku bagi para Adepta yang tertinggi sekalipun, semuanya tergantung dari mereka sendiri. Ada berbagai pelita yang bersinar dalam kegelapan, dari nyala sumbu lilin hingga kobaran api yang paling besar. Semua memiliki kadarnya masing-masing.

Jadi kebenaran bukanlah sebuah dogma dan tidak akan didapatkan dalam pengulangan celoteh dan penemuan-penemuan orang lain. Kebenaran itu sejatinya ada di dalam diri setiap kita dan selalu menanti untuk dipatik atau dinyalakan. Setiap dari kita akan memiliki kebenaran itu pada gilirannya nanti, namun semuanya tetap mengacu dan tunduk pada sinar matahari kebenaran universal yang sinarnya mampu menembus segala awan ilusi dan ketidaksadaran. Temukan sinar itu, temukan kebenaran itu dan mulailah mendaki ziarah panjang kita, kembali menuju ke singasana matahari spiritual yang selalu bersinar cemerlang, selalu menunggu kita untuk kembali padanya.

[Blog at WordPress.com.](https://kriyayoganusantaraesoteris.wordpress.com/)